

# 關於睡眠安全的建議

## 有些嬰兒在睡眠中意外死亡，而且沒有明顯的原因，實在很不幸。

您每次哄寶寶睡覺的時候，只要遵循這些關於睡眠安全的建議，就可以減少寶寶的風險。

- 讓寶寶仰臥著睡覺。
- 寶寶應該有自己的小床，小床應該符合澳大利亞安全標準，而且有合適的硬床墊。
- 讓6至12個月的寶寶晚上在您的臥室睡覺。
- 不要讓寶寶睡在沙發或扶手椅上，特別是跟另一個人在一起。
- 睡覺的時候，寶寶的頭和臉千萬不能被遮住，以防止窒息或過熱。不要在嬰兒床裡使用墊子、嬰兒床保險杠、床墊襯墊、羊皮，也不要將軟的玩具留在嬰兒床裡。
- 寶寶穿的衣服要舒適，但不要太熱，以避免過熱。
- 寶寶在頭6個月盡可能用母乳餵養。
- 在懷孕期間或孩子出生後不要吸煙，也不要讓任何人在孩子附近吸煙。
- 任何照顧寶寶的人都必須瞭解關於睡眠安全的這些建議。



所推薦的安全睡眠做法改編自這個網頁：  
[raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)